



Jívana

A vidék meditációs lapja

2013. december



*„Krisztusnak kell
megszületnie bennünk”*

Suttogó

A Kolostor Örének cikke

Békés Karácsonyi Ünnepeket!

*A Jívana játék nyereményei
hamarosan gazdára találhatnak!*

*„Az élet maga vált egy
csodálatos felfedezéssé”*

Kalina Diánával beszélgetünk

Előszó

Kedves Olvasó!

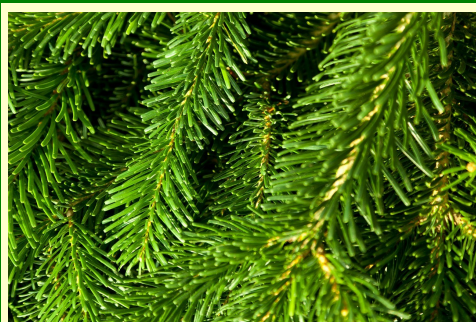
A karácsony itt van már a kertek alatt. Ilyenkor mindenki össze-vissza rohangál, nyüzsög, sziszeg. Megindul a vásárlási dömping, hogy legyen az asztalon ünnepi lakoma, legyen mindenkinek ajándék a fa alatt, és ilyenkor bizony az emberek hajlamosak kimeríteni magukat az ünnepi szervezésben, és költekezésben. Egymás megajándékozása természetesen egy örömteli dolog, mint a szeretet kifejezésének egy módja – a karácsony kapcsán mostanság ez a szokás is nagyon kibillent az egyensúlyból, és talán egyfajta elvárassá, és kötelezettséggé vált az ajándékozás, miközben a nagy hajszában éppen az egymásra figyelés szorul a háttérbe. Te is így ünnepelsz kedves olvasóm?



De vajon milyen a Karácsony sahaj szemmel szemlélve? Erről olvashatsz majd az Életmód rovatban. Hogy az ajándékozás tiszta öröme nálunk se maradjon el, utolsó fordulójához ért a Jívana játék! Bizony december 15-én kisorsolom az ajándéksomagokat, hogy még karácsonyra megérkezzen a fa alá. Ráadásul egy újabb meglepetés is vár Rád Jógameditációs Péter jóvoltából. Erről bővebben a Játék leírásánál olvashatsz majd.

Ezen kívül foglalkozunk ebben a számban a megbocsátással, az alázattal, és Jézussal is. Lapozz tovább, Kedves Olvasóm, kellemes olvasást és

örömteli, békés Karácsonyt kívánok Neked! :-)



2013 utolsó Jívanájának tartalmából:

A szűk kapu, azaz a hatodik energiaközpont.....	2
„Krisztusnak kell megszületnie bennünk”.....	4
„Az élet maga vált egy csodálatos felfedezéssé” Kalina Diánával beszélgetünk.....	5
Suttogó A Kolostor Őrének cikke.....	8
Békés karácsonyi Ünnepeket!.....	13
Még csatlakozhatsz játékunkhoz az értékes nyereményekért	15

Jívana

a vidék meditációs lapja

videkijoga.blogspot.hu

Alapítva: 2013
1. évfolyam, 9. szám
Megjelenik: havonta

Szerkesztő: Szabó Szabina
Kiadja: Meditáció Vidéken blog

INGYENES

Minden jog fenntartva.

Ismerd meg finom energia rendszered!



„Jézus élete a morálra épült. Neki kell megszületnie bennünk, karakterünkben, őszinteségünkben, tisztaságunkban.”

„Krisztust kell kifejeznünk az életünkben a tisztaság, bölcsesség, alázatosság és együttérzés által.”

Agnya csakra

Az agnya csakra, melyet neveznek harmadik szemnek is, az agyunk közepén található, a homlokunk közepén. Ennek a csakrának a tulajdonságait Jézus életén és tanításain keresztül ismerhetjük meg. Az Agnya a megbocsátás, az alázat, az együttérzés, és a feltámadás csakrája. Ez a „szűk kapu”, amelyről Jézus beszélt. Az átjáró a Sahasrara csakrához. Az elménk két oldala az egó és a szuperegó között va az a szűk kapu, melyen a Kundalini a Sahaszrarába emelkedik. Minden, ami a múltra vonatkozik (emlékek, szokások, érzelmek) felgyülemlik a szuperegóban, és minden, ami a jövőre vonatkozik (gondolkodás, tervezés, cselekvés, stb.) felgyülemlik az egóban. Az egót és a szuperegót egyensúlyba kell hoznunk ahhoz, hogy létrehozzuk az űrt, melyen keresztül a Kundalini felemelkedhet a Szahaszrarába.

Milyen tulajdonságokkal és jellemzőkkel bír ez az energiaközpont?

Fizikai szinten: látóidegek kereszteződése (toboz-, és agyalapi mirigy),

Írányítása alá tartozószervek, területek: látás (szemek), hallás, gondolkodás

Szirmainak száma: Kettő (2).

A csakrával kapcsolatban álló szín a Fehér

A csakrával kapcsolatban álló elem: Fény

A csakra állapotát a Kundalini felemelkedése után a gyűrűs ujjainkban érezzük.

A csakra tulajdonságai: megbocsátás, feltámadás, alázat, együttérzés

Ismerd meg finom energia rendszered!

Bal Agnya:

Fizikai szinten: jobb halánték

Megnyilvánulása: Szuperego

Tulajdonságai: szokások és emlékek

Az akadályok okai: ha ártunk magunknak, önsajnálát, félelem, ábrándozás, múltban élés

Jobb Agnya:

Fizikai szinten: bal halánték

Megnyilvánulása: Ego

Tulajdonságai: Én-tudat

Az akadályok okai: téves elképzelések
Istenről, mások bántása, túlzott tervezés,
egoizmus

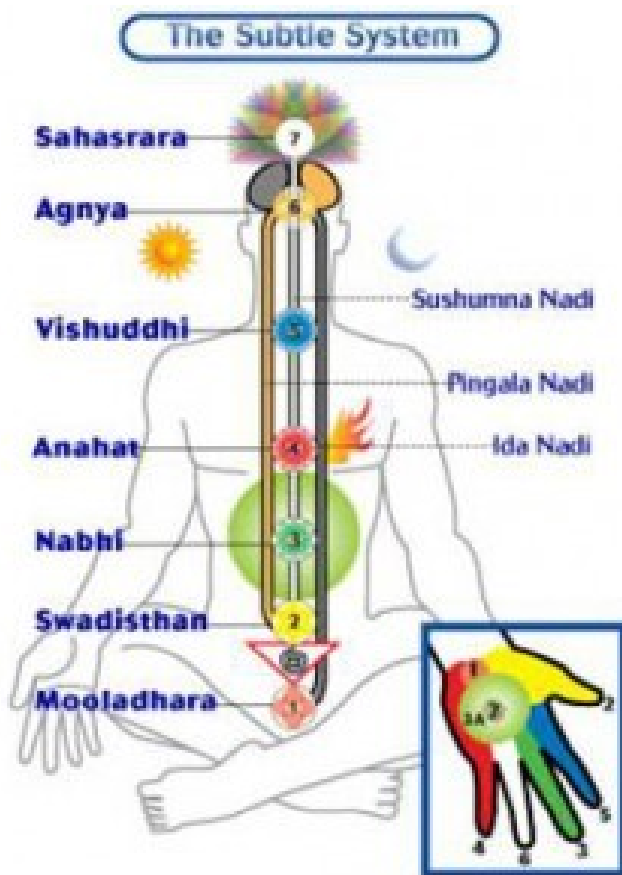
Az Agnya csakra Isteni megnyilvánulása
bennünk a megbocsátás ereje

Jótéteményei:

- a megbocsátás ereje
- alázatosság
- békessé tesz
- könnyörületessé tesz
- békés elme

*Problémákat okoznak, és akadályok
keletkeznek ezen a területen:*

- szüntelen gondolkodás
- fanatizmus
- aggódás
- szexuális fantáziák
- nem megbocsátás
- önsajnálát, önmegbocsátás hiánya
- egoizmus
- erőszakos magatartás



A csakra tisztításáról és egyéb tulajdonságairól az alábbi linkeken olvashatsz bővebben és tudhatsz meg többet:

Kurzus itt: http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

Csakra prezentációk itt: <http://www.csakra-kerek.hu/>

(ha a link nem kattintható, akkor másold be a böngésződbe :-))



Karácsonykor a világ egyik fele Krisztus születését ünnepli. Az alábbi idézetben Shri Mataji róla beszél.

„És ő az Isteninek a gyermeke, aki úgy jön a földre, mint egy gyermek, ami a legörömtelibb dolog. Ez az, amiért a Karácsonynak mindannyiunk számára, az egész Univerzum számára a legnagyobb öröm fesztiváljának kellene lennie, mert elhozta számunkra a fényt, aminek segítségével láthatjuk, hogy van valaki, aki el fogja távolítani ezt a tudatlanságot, ami az első lépés volt. Tehát számunkra elengedhetetlen, hogy először örömteliek, boldogok, nyugodtak legyünk. És, hogy valamit ne vegyünk annyira komolyan, mint, ahogyan tesszük. Mert az Isteni élet nem tesz benneteket komollyá, mert mindez egy játék, egy mája (illúzió). Láttam, hogy valamennyi rituáléban, amit az emberek követnek, az úgynevezett vallásos emberek túl komolyak, hogy vallások legyenek. A vallásos emberekben túlrad a nevetés. Nem tudta eltitkolni az örömét és nem tudta hogyan fékezze meg kitörő nevetését, amikor olyan embereket látott, akik

szükségtelenül komolyak voltak. Úgy értem senki sem halott. Ahogy az emberek beszélnek, néha olyan, mintha nem tudnák mit kezdenek magukkal. Nincs semmi ebben a világban egy olyan személy számára, mint Krisztus, ami miatt szomorúnak érezné magát. Ha tényleg hisztek benne, akkor kérem, hogy elsőnek a szomorúságérzeteket adjátok fel és azt, hogy leültök és morózussá váltok, nem szóltok senkihez. Nem ez a módja annak, hogy Krisztusra tekintsünk...

Nézzétek, hogyan tárta ki szívét a körülötte levő emberek felé és hogyan próbálta boldoggá tenni őket. Azt mondta, hogy újra kell születnetek. El kellett végeznie ezt a munkát és meg kell kapnotok. Megígérte, hogy azért vagytok, hogy újra szülessetek. Krisztusnak kell megszületnie bennünk....

Shri Mataji Nirmala Devi



A Jívana Beszélgetések rovatának ehavi vendége Dia, aki jelenleg Angliában él és meditál. Most ő mesél nekünk a tapasztalatairól. Diával már találkozhattál a jógameditáció oldalon, a fix rádióban, vagy a szigeten is. :-)



Bemutatkoznál az olvasóknak, akik még nem találkoztak a neveddel? Mesélj magadról!

Sziaztok kedves Olvasók! Öröömre szolgál, hogy Szabina kedvesen felkért, hogy meséljek picit magamról. Kalina Diana vagyok és 2000-ben találkoztam a Sahaja

Jógával a Sziget fesztiválon. Ott kaptam meg az önmegvalósulást, vagyis ott próbáltam ki először a meditációt. Igazán akkor sokat nem tapasztaltam, mondhatnám semmit ☺ De mivel a barátom, akivel kipróbáltam a meditációt érezte a vibrációkat és a meditációs állapotot is már az első alkalommal így a Sziget után elmentünk egy követő programra, majd minden héten elmentünk és szépen lassan kb. 1 hónap után én is elkezdtem érezni a vibrációkat és kezdtem érezni, hogy mi is a meditáció. Aztán kb. félév múlva jött egy szeminárium, ahol két és fél

napot együtt töltöttünk a Sahaja Jógával és mély meditációkon vettünk részt és tisztítási technikákat tanultunk meg. Ott éreztem meg igazán, hogy ez volt az, amit hosszú ideje kerestem. S már tudtam „hazaérkeztem”. ☺ Azóta a mindennapjaim részévé vált a Sahaja Jóga, a meditáció.

Milyen hatással volt rád, és az életedre a meditáció?

Egész életemben, gyerekkoromtól kezdve (ahogy vissza tudok emlékezni) mindig az volt bennem, hogy nem lehet annyi az életünk, hogy

Beszélgetések

felkelünk, elmegyünk iskolában, munkába, vannak barátaink, szeretteink, családuink és kész. Mindig az volt bennem, hogy ez nagyon jó, de valami van emögött az egész mögött. Azt a „valamit” szerettem volna felfedezni, megérteni... Aztán ahogy nőttem, kerestem, kipróbáltam ezt, azt. Végül Shri Mataji „megfogta kezem” és ide vezetett. Megkaptam a lehetőséget, hogy a Sahaja Jógával felfedezzem saját magam. Ez egy élő folyamat, minden nap történik. Az élet maga vált egy folyamatos felfedezéssé.



Sok választ kaptam már s valahogy most ott vagyok, hogy a szívem tele van az örömmel és szeretettel és a napok a jelenben zajlanak, benne vagyok az Egészben és látom, hogy mindenki ugyanaz mint én. Mindenki története lehetne az enyém és fordítva. Ebben a

nagy egységben vagyunk mind és az ami elválaszt az valahogy feloldódik ebben a Szeretetben, ami maga a meditáció.

*Meditatív hétköznapiak,
Hogyan épült be a meditáció
az életedbe napi szinten?
Milyen tanácsokat tudnál
ezzel kapcsolatban adni az
olvasóknak, hogy hogyan tud
a sahaja jóga életformává
válni, és a mindennapjaink
szerves, és „természetes”
részévé válni?*

Azt hiszem, mindenkinek eljön az ideje. Ez is egy folyamat, ahogyan az életünk részévé válik a meditáció. De az biztos, hogy mivel ez egy igazi változást hoz, ezért vannak akadályok, melyek „nem szeretnék” hogy mi igazán Önmagunkká (a tiszta Lélekké) váljunk. S ezek az akadályok különböző módokon nyilvánulnak meg. Kinek, kinek a maga élethelyzetéhez igazodnak. Ami biztosan nagyon fontos az elején, az, az, hogy próbáljuk meg minden nap az esti és a reggeli meditációt bevezetni. Tehát reggel kezdjük azzal a nappal, hogy felemeljük a Kundalinit, Bandhant adunk és legalább 10 percet a meditációban vagyunk, majd ugyanez este is. Ha este még tisztítási technikákat is alkalmazunk, akkor biztos, hogy nagyon sokat segítünk saját magunknak. A másik dolog, ami még nagyon fontos,

az az, hogy ha lehet csatlakozzunk minél többet kollektív meditációhoz. Amik még segítenek, hallgassunk Sahaj zenéket (rengeteg van a youtube-on). De ami talán a legjobban segített nekem, az az, hogy Shri Matajit a szívembe invitáltam. A vele való kapcsolat kialakítása nagyon fontos. Ez pedig a meditáció maga. ☺ Az Ő beszédeinek a hallgatása, nézése is nagyon fontos része a fejlődésnek. Még akkor is, ha nem értjük az angolt. A szent és tiszta vibrációk áradnak belőle, amelyek abszolút finoman, mint egy csendes folyócska, kimos, megtisztít bennünket.

Te most Angliában élsz, és az angol sahaja meditálókkal, jógikkal, jóginikkal szoktál közös meditációkban részt venni. Mesélnél nekünk erről kicsit?

Így van, Angliában élek. Ez egy nagyszerű tapasztalat, mert itt nagyon sok ember meditál és vannak itt olyan Sahaja Jógik, akik az elsők között kapták meg az önmegvalósulást még az 1970-es években. Persze az idő az nem igazából számít, mert mindenki fejlődik és egymás nélkül nem is annyira tudunk fejlődni. Tehát itt sokszor van olyan, hogy egy meditációra akár 200-300 ember is összegyűlik és ezek persze nagyon erős és mély tapasztalatok. Valóban megtapasztaljuk, hogy mi mind

Beszélgetések

egyek vagyunk és később ez az érzés már akkor is ott van, mikor egyedül otthon meditálunk. S ezáltal az attól való félelem is feloldódik, hogy magányosak vagyunk. Szóval nagyon szép és örömteli, az hogy most itt élek és tényleg nap mint nap hála van a szívemben. Jó az az érzés, hogy bárhol is élünk mindegy, mert mi a Sahaja Jógában valóban egy nemzet vagyunk. Mind a tiszta lélek vagyunk és ez ennyire egyszerű. ☺

élő meditálók” téma kapcsán eszedbe jut.

Valóban egy farmon bérek egy szobát. De túl sok rálátásom nincs az itteni vidéki életre, mert ezen a farmon élő tulajdonosok kutyákat, vadász kutyákat tenyésztnek és trainingelnek. S igazán közel is vagyunk a városhoz, szóval effektív termelés nem történik. Viszont a természet nagyon közel van és ez nagyszerű. Mindig is városban éltem

itt kicsit több a lehetőség, mindenfelé így a vidékiek is csatlakozgatnak. Persze itt is vannak még olyan részek, ahol nincs túl sok program. Szóval igazából kb. ugyanaz az helyzet, mint otthon. ☺

Milyen útravalót adnál az olvasóknak a meditatív hétköznapihoz?

Szeressétek Magatokat! A meditációban kerüljétek közel Önmagatokhoz és fogadjátok a szívetekben Anyánkat, Shri Matajit! Aztán már minden megy magától! ☺

Köszönöm szépen a beszélgetést.

Én is köszönöm szépen! ☺ Sok puszi!



Mivel ez a lap a vidéki meditálók lapja, beszéljünk kicsit erről is. Úgy tudom jelenleg egy farmon élsz, nem tudom mennyi rálátásod van az angol vidéki életre, de ha van, akkor mesélnél erről kicsit? Vagy akár itthoni tapasztalataidról, meg esetleg arról, ami a „vidéken

régebben, de már régóta volt bennem egy vágy, hogy élhessek a természethez közel, sőt olyan is van bennem, hogy megtanulni rendesen gazdálkodni, tehát állatokkal, növényekkel foglalkozni, meglátjuk hogy lesz. ☺ Viszont amit itt tapasztalok az igazán ugyanaz, mint otthon. Akik városban élnek kicsit könnyebben tudnak kollektív meditációhoz csatlakozni értelemszerűen. Viszont mivel



Írhattok Diának, vagy kérdezhetek tőle a Jógameditáció oldalon keresztül:

<http://www.jogameditacio.hu/guru/segit.htm>

Suttogó

A férfi, akinek szelídsége, tudatossága, türelme, és a több évtizedes kitartó munkája előtt könyvek, előadások, műsorok, mozi és dokumentumfilmek hódolnak elismeréssel.

A Kolostor Őrének cikke

Erőszakmentes módszerére nemcsak az amerikai vadlovak szelídültek meg, de még az angol királynő előkelő paripái is maguktól „csatlakoztak”. És persze sok-sok boldog, lovakat kedvelő ember hálás mosolya az, ami élete útját elkíséri. Ahogy Lényünkben összeér az Ember, a Természet, és az Isten közös nagy éltető „lehelete”, a Jívana, úgy, ennek a férfinak is mintha az egész élete ezt sugallná. A harmóniának, a békés együttélésnek, és a „suttogás” csendes lágyágának, erőszakmentes finomságának üzenetét. Ismerjük meg most az igazi „suttogó”, Monty Roberts történetét!

Az elmúlt hónapokban olvasmányaim közül a legkiemelkedőbb, az amerikai Monty Roberts életének története volt. Azzal vált híressé, hogy szinte „forradalmasította” az ember és a lovak kapcsolatát. „Véletlenül” akadtam a könyvre, és ahogy ilyenkor lenni szokott, alig bírtam letenni.

Életének története, végigkövetve egészen kisgyermekkorától kezdve, teljesen lebilincselő és magával ragadó volt.

Mr. Roberts életében a lovak fontos szerepet játszottak már a korai évektől kezdve. Az édesapjának több is volt, és a környékükön, Kaliforniában is sokan foglalkoztak vele. Így a kis Monty élete már nagyon korán összekapcsolódott a természet szeretetével, azon belül is a lovak rajongásával. Korai hajnalokon, a párás levegőn végzett lovak körüli munka, a szénabálák illata, és a természet csöndes harmóniája megérintette a fiút. Azonban ebbe az idilli képbe nem illett bele egy dolog. Mégpedig az agresszió. Azt nehezen viselte. Legyen az emberek egymás közti viszonyában, vagy az állatokkal kapcsolatban. Talán ezért is ért már meg benne fiatalkorától kezdve, az erőszakmentesség küldetése.

Tanulságos és inspiráló történet

"az idő mégiscsak a kis Monty-t igazolta"

Mr. Roberts fiatal éveiben, Amerika pont a második világháborúban vett részt. Ennek minden feszültsége benne volt a levegőben (még ha nem is úgy élték át, mint mi Európaiak). Ráadásul az apja nagyon kemény volt. Az a fajta keménység akkoriban jobban benne volt a társadalomban, mint ma, de a kisfiút ez mégis érzékenyen érintette. Különösen az, ahogy az apja, és mások, az állatokkal bántak. Például a lovakkal. Keményen és agresszívan. Akkoriban ez volt a természetes. A lovak betörését és megszelídítését, különösen kegyetlen fizikai erő bevetésével hajtották végre. Az volt a jelszó, hogy vagy ők törik meg az állatot, vagy az állat töri meg őket. És ez ügyben kíméletlenül mindent megtettek. A kicsi Monty-t sokkolták ezek az élmények. Szerette a lovakat és az állatokat, és szíve mélyén azt érezte, hogy ennek nem kéne így lennie. Lehetne ezt sokkal finomabban is. Amikor ezekről beszélni kezdett az apjának, vagy egyéb lovászoknak, mind elhajtották. Kinevették, semmibe vették, ábrándos képzelgéseknek, kivitelezhetetlen dolognak tartották. Ám az idő mégiscsak a kis Monty-t igazolta.

A kisfiúból leleményes és ügyes fiatalember lett, aki igyekezett minél hamarabb önállósítani magát. Mindig a lovakkal foglalkozott már gyerekként is, nem volt ez máshogy felnőttként sem. Lovak betanítása filmszerepekhez, tenyésztés, kaszkadőrködés, versenyek, kiállítások, vagy csupán vad lovak befogása, esetleg lovas kiállítások, szóval mindenféle lovas tevékenység közelében ő ott volt. Ez volt az



élete. Ez volt a mindene. Az állatok közelsége. Lelke mélyén érezte hogy a befogásukat, megszelídítésüket, és a velük való együttélést, meg lehetne egy sokkal békésebb módon is valósítani. Abból indult ki, hogy nem az embernek kéne ráerőszakolnia az akaratát a lovakra, hanem szelíden kéne elérni azt, hogy a lovak önszántukból "csatlakozzanak" az emberhez. Hogy biztonságban érezzék magukat mellettük, és a motivációjuk ne a félelmen, hanem a szereteten és a bizalmon alapuljon. Érezte hogy valahogy így kéne ennek működnie, és csak így van értelme az ember és az állat együttélésének. Legyen az a közös munka, a közös létezés, az együttélés alapja. Ennek akart a végére járni, hogyan is lehetne ezt megvalósítani. Ahhoz hogy ezt létrehozza, bizony neki is komoly fejlődésen kellett keresztül mennie. Mégpedig nem is akár milyeneken!

"rájött, hogy ez lesz a kulcs a kezében!"

Hogy megértse a lovak érzéseit és a természetet, kivonult a pusztába. Azaz, több hétig, hónapig élt teljesen egyedül kint a természetben, ahol a vadlovakat tanulmányozta. Lecsendesedett teljesen, és messziről követte őket. Figyelte hogyan élnek egymással. Mint valami meditációs elvonulás, amolyan csendes elmélkedés és feltöltődés, úgy töltött el ő is sok időt kint a pusztában a lovak szemlélésével. Kint aludt a szabadban és távcsővel figyelte a legapróbb gesztusokat, a legparányibb jeleket. Azokat amelyekkel a lovak kommunikálnak egymással. Türelemmel és nagy odafigyeléssel próbálta ezeket megfejteni és értelmezni. Kezdte egyre jobban átlátni a jelek üzenetét, és azt, hogy mi is motiválhatja közben a lovakat egymás

Tanulságos és inspiráló történet

íránt. Milyen érzelmek azok amelyek ilyenkor kifejeződnek, és milyen reakciókat adnak erre maguk közt a lovak. Felfedezte tehát a lovak testbeszédének egészen apró kis üzeneteit, és rájött, hogy ez lesz a kulcs a kezében!



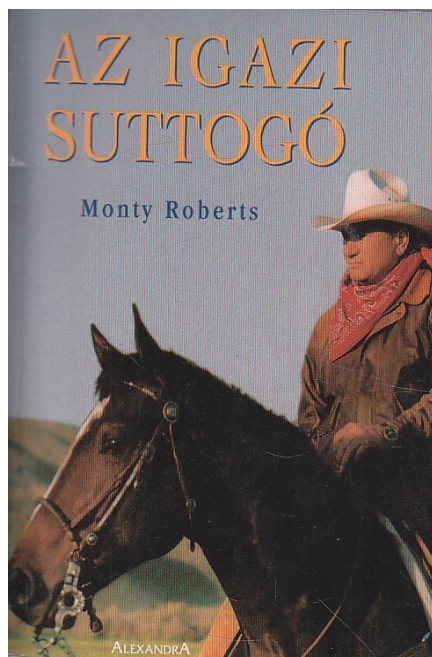
Később aztán ő maga is elkezdte ezeket az egyszerű kis testbeszéd jeleket és gesztusokat alkalmazni a maga módján a lovak körül, és lám-lám, az állatok megértették. Nem misztikus dolgok voltak ezek, pusztán egyszerű testtartás, szemkontaktus, kézmozdulatok és hasonlóak, persze a kellő időben elvégezve. Akkor amikor a ló is megadja a jeleket. Amikor kifejezi bizalmát, félelmét, agresszióját, vagy éppen a háláját. Szinte mérnöki precizitással fedezte fel Mr. Roberts ezeket az egészen finom kis jelrendszereket, és bámulatos türelemmel, szeretettel és együttérzéssel rakosgatta össze, majd próbálgatta a lovakkal. Megdöbbentő eredmények mutatkoztak meg!

Korábban hetekig tartott mire egy lovat betörtek az emberek. Azaz, addig „kínozták” kegyetlen fizikai agresszióval, amíg az állat teljesen meg nem tört, és fel nem adta minden ellenállását. Mr. Roberts úgy látta hogy ez a fajta agresszió nem tesz jót se az állatnak, se az embernek. Viszont az ő szelíd ráhangolódása a lovakra, és az erőszakmentes kommunikációja, mint egy tökéletes zenei szimfóniának a harmóniája, úgy tudta megteremteni azt, hogy még a legmakacsabb lovakat is, akár félóra alatt a maga oldalára tudta állítani! Mindenféle fizikai bántalmazás nélkül. Szelíden elérte hogy a lovak

„csatlakozzanak” hozzá. Önként. Semmi pszichózis, semmi misztikus dolog, pusztán megértette a lovak üzenetét, és ő is hasonló módon járt el a testbeszédén keresztül. Amolyan barátkozós, közeledős párbeszéddel megnyugtatta az állatot, amely aztán boldogan és már bizalommal „csatlakozott” hozzá. Az emberek teljesen elképedtek, és nem hittek a szemüknek. Korábban hosszú napokig, hetekig kellett agresszíven megtörni az állatot, mindezt most, szinte fél óra alatt, mintegy néma pantomimezéssel, ez a fiatalember pedig eléri. Ördöginek hitték, pedig nem volt az. Meg féltek attól, hogy az eredmény nem lesz tartós, és ezek a lovak aztán használhatatlanok lesznek bármire is. De nem így volt. Mr. Roberts aztán elvégezte ezt több százszor, több ezerszer. És működött.

A kalandos életút

A könyvben mindezek mellett sok egyéb történetet is mesél az életéről. Arról miképpen ért el szakmai csúcshoz, aztán miként zuhant



teljes mélypontba az élete. Milyen emelkedők és milyen hullámvölgyek voltak. Milyen

Tanulságos és inspiráló történet

csalódások, micsoda buktatók, gáncsoskodások, nehézségek, és sok-sok egyéb jellemformáló és próbáló helyzet. Nagyon inspiráló történetek ezek. Még ha távoli is az olvasótól a lovak világa, ahogy tőlem is az, hiszen magam inkább kutyás vagyok (a bernáthe gyi rajongásommal), azért Mr. Robertsnek az életútja ettől függetlenül tanulságos és inspiráló. Jó példa kitartásból, türelemből, emberségből, és a körülötte lévő sztorikból mindannyian meríthetünk magunknak motivációt. A kalandos és szép történetekből elmesélek egy olyat, amelyik tanulságos lehet sok szempontból is!

Gyerekkorában az egyik tanára íratott az osztállyal egy dolgozatot arról, ki milyennek látja majd az életét 20-30 év múlva. A kicsi Monthy a lehető leglelkesebben és a legszívesebben megírva a dolgozatot, kifejtette hogy neki felnőtt korában egy hatalmas lovas telepe lesz. Tenyésztetni fogja őket, kiállítani, versenyeztetni, programokat szervez ott az embereknek, és egy nagy helyszín lesz ez, valahol egy gyönyörű vidéken. A kisfiú, és az egész dolgozata szinte sugárzott a boldogságtól, a reménykedéstől, a jövőbe és a sorsába vetett hittől. Aztán mint akit leforráztak, sokkhatásként érte a tanár értékelése!

Óriási egyest kapott, és behívatta egy külön kis elbeszélgetésre, hogy hatalmas fejmosásban részesítse. Ott aztán nem kímélte! A fejére olvasta hogy mit gondol magáról, hogy ilyenekről álmodozik. Soha nem lesz neki ilyen, hiszen szegények. A szüleinek nem sok pénze van, meg különben is, azt se tudja mennyi pénz és energia egy ilyet előteremteni. Szedje össze magát, és olyan dolgozatot adjon be ami valós! A kisfiúnak legörbült a szája széle, és roppant szomorúan haza ment. Bánatos volt, hiszen széttörték az álmát. Széttűzták a reményeit. Nem tudta mi legyen. Az anyukája aztán megnyugtatta, hogy ne hallgasson a tanárra, hiszen mit tudhatja, hogy mire lesz majd képes a kicsi Monty. Ez felvidította a fiút, és végül is nem írta át a leckét. Beadta ugyanazt a

dolgozatot. Elteltek az évek, a kis Monty sok mindenben átment, amikor is egyszer csak megcsörrent a telefonja.

A volt tanára hívta fel hogy elnézést kérjen tőle. Hallott a kis Monty-ról, aki időközben Mr. Roberts-á érett, és nemcsak hogy országos híre lett, de még az angol királynő is meghívta az udvarába, hogy a királyi paripákkal foglalkozzon.



Azóta Mr. Roberts könyveket adott ki, európai körutakon vett részt, dokumentumfilmeket forgattak róla, és a bámulatos, erőszakmentes módszeréről. Rengeteg ló megfordult a keze közt, a sajtó sokat cikkezett róla, és lássanak csodát, azt a bizonyos reményteljes lovas telepet is sikerült megvalósítania. Több hektáros farm lovakkal, látogatóközponttal, épületekkel, munkatársakkal, tenyésztettel, és mindezt egy csodálatos völgyben. Az egykori tanár elnézést kért tőle a telefonban, és kérte hogy hagy látogathassa meg őt egy csoporttal. A tanár ugyanis nyugdíjba ment, és egyfajta nyugdíjas közösség vezetőjeként elvitte társait a farmra. Ott egy csodálatos napot tölthettek együtt Mr. Roberts-el, és a lovakkal. A tanár mindenki előtt és nyilvánosan újra csak elnézést kért egykori tanítványától, és büszkén mutatta be őt a társainak. Rájött már ő is rég, hogy mekkorát

Tanulságos és inspiráló történet

hibázott egykor. Boldog volt hogy a kicsi Monty nem hagyta magát, megvalósította az álmát, és kifejlesztette erőszakmentes kommunikációját, amely azóta is példaként áll, nemcsak a lovas társadalom, hanem minden együttérző ember előtt.



Mr. Roberts ma is a küldetésének tekinti azt, hogy egy sokkal jobb helyként tudja majd maga mögött hagyni a földet, mint ahogy ő kapta. Egy sokkal jobb, kedvesebb, együttérzőbb, erőszakmentesebb helyként, úgy az emberek, mint a lovak számára. Nagyon szép látni azt, hogy egy olyan ember, aki az életében sok és kegyetlen agresszióval találkozott, ő maga nem vált agresszorral, hanem pont a másik oldalt

kezde erősíteni és hirdetni. A békés egymás mellett élés lehetőségét. Az ilyen emberek, akik felül tudnak emelkedni a feszültségeken és az agresszió, és békességet tudnak teremteni magukban is, és körülöttük is, a kapcsolataikban, a munkájukban, és az egész környezetükben, példaértékűek mindannyiunk számára.

A lovakon túl

Mr. Roberts, a legfőbb "barátain", a lovakon túl, ma már üzletembereknek, multinacionális cégeknek, a titkosszolgálatoknak, hivataloknak, előkelőségeknek, és a társadalom különböző csoportjainak tart kommunikációs, motivációs, és vezetési módszertan előadásokat, amelyek mind-mind az erőszakmentesség elvén alapszanak. Azon, hogy mindannyiunknak sokkal jobb lesz, ha a ló nem a félelem, hanem a bizalom, és a barátság miatt "csatlakozik" hozzánk.

A Kolostor Őre

www.meditacionk.blogspot.hu





Ezekben a napokban a fél világ a karácsonyra készülődik. Vannak, akik nagyon felszínesen, csak az anyagiasságba vesztegetve rohanganak drága és sokszor felesleges vagy bugyuta ajándékok után, melyek nem szólnak másról csupán a megszokás kényszeréről. Mert ilyenkor „adni kell” ajándékot. Aztán vannak, akik ennél azért mélyebben élik meg az ünnepi készülődést. Akik a szeretet ünnepére, és a kis Jézus megszületésére készülnek és az ajándékozás szokása másodrendű dologgá válik.

Békés és szeretetteljes ünnepre vágyunk, miközben ez az év talán legnyüzsgőbb, legfeszültebb időszaka. Mindenütt tömeg, tolongás, az emberek jobban taposnak egymáson a nagy rohanásban, mint az év többi időszakában. Azért csak óvatosan a pörgéssel és rohanással, ne merítsük ki magunkat az ünnepi szervezésben, és költekezésben. A jobb oldali energiacsatorna túlzott használatával növeszthetünk egy szép nagy egó lufit, ráadásul kimerítjük ezt az energiacsatornát, majd mire elérkezik az ünnep a ló túloldalán találjuk magunkat, benne a bal oldali energiacsatornában, és a letargiában. Vajon hiányzik ez nekünk? Ezért is igyekezzünk megtalálni a készülődés közben is az egyensúlyt magunkban.

Természetesen ajándékozni nagyon örömteli dolog, de úgy az igazi, ha az ajándék a szeretetből fakad, ha valóban szívből jön.. Légy tudatos az ajándékozásban is. Sokkal fontosabb, hogy az az ajándék, amit adunk maradandó értéket képviseljen, mint az, hogy drága legyen.

De lépünk most túl az anyagi dolgokon, és a karácsonyi szokásokon/ kondíciókon. Nézzük meg a karácsony finom szintű jelentését.



Karácsonykor a világ ezen részén Jézus születését ünnepeljük. De mit is jelent ez finom szinten? Az Agnya csakránál olvashattál már róla, hogy Jézus éppen ehhez a csakrához tartozik, és több idézetet is olvashattál Krisztus kapcsán ebben a számban:

„Krisztusnak kell megszületnie bennünk.”

„Krisztust kell kifejeznünk életünkben a tisztaság, a bölcsesség, az alázatosság és együttérzés által.” Ez azt is jelenti, hogy, amikor Krisztus megszületik bennünk, akkor nagyon együtt érző, alázatos, és tiszta/ ártatlan személyiséggé válunk. Ő maga volt a gyermeki ártatlanság és tisztaság, és a gyermeki öröm. Karácsonykor tehát a gyermeki ártatlanság, tisztaság és kedvesség megszületését ünnepeljük, és ilyenkor a meditációban kérjük, hogy ezek az alapelvek, tulajdonságok felébredjenek, megszülessenek bennünk, és megnyilvánuljanak a személyiségünkben.

Jézus, és az ártatlanság megszületése kapcsán azonban nem szabad megelégednünk arról az erőről sem, ami ezt lehetővé tette. Jézus annyira tiszta volt, hogy egy szűztől kellett megszületnie, aki Mária volt. Mária maga a Szent Lélek, az Isteni Női Erő megtestesülése. Ez az Erő segíti a spirituális fejlődésünket. Mária, Jézus anyjaként szintén az Agnya csakrában foglal helyet, de ez az Erő, egyben a Mahalakshmi erő is, amely a középső energiacsatorna ereje, melyben a Kundalini energia felemelkedik lehetővé téve a spirituális fejlődésünket, felemelkedésünket, és azt, hogy kapcsolatba kerüljünk az Istenivel.

A karácsonyi meditációról még lesz szó a blogban az ünnepek közeledtével, addig is a karácsonyi készülődés közepén is kívánok örömteli és emelkedett meditációkat, és kívánom, hogy együtt fejlődhessünk, emelkedhessünk egyre feljebb és feljebb.



Nyereményjáték a Jívanában!



A kalapunkban már szép számmal összegyűltek a cetlik, és valahol közöttük van a három nyertes nevét tartalmazó papírdarab is... vagy mégsem?

Talán a Te neved még egyszer sem szerepel?

Nem baj, még van egy lehetőséged rá, hogy a kalapba kerüljön a Te neved is, és legyen egy esélyed megnyerni az ajándékok egyikét.

Mit kell tenned?

1. Fejtsd meg a rejtvényt pontosan
2. A megoldást küldd el a videkijoga@gmail.com email címre az adott hónap utolsó napjáig! A levél tárgy sorába írd be a **JÁTÉK** szót.

A Nyeremények

A nyeremények már útra készen várakoznak arra, hogy elérkezzen az utolsó sorsolás napja.
A helyes választ beküldők között **2013. december 15-én** kisorsolásra kerülnek az alábbi nyeremények:

1. díj: Ajándécsomag 1.



Az első ajándécsomag szerencsés nyertese kapja:

- **Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvének egy példányát, hozzá egy horgolt könyvjelzőt**
- **1 db Indian Classical Music – Rag Collection 2 cd -t (Jógameditációs Péter felajánlásából)**
- **Eszközöket a meditatív hangulat megteremtéséhez, azaz 2 csomag füstölőt (20db rózsá, és 20 db szantál illatút), és egy csomag gyertyát**
- **1 csomag dióbelet a diófámról, amely elegendő egy adag karácsonyi bejglihez :-)**

2. díj:
Ajándékcsoomag 2.



A második csomag nyertesének fája alá az alábbi ajándékok érkeznek majd meg:

- 1 darab Indian Classical Music – Rag Collection 2 cd -t (Jógameditációs Péter felajánlásából)
- Eszközöket a meditatív hangulat megteremtéséhez, azaz 2 csomag füstölőt (20db rózsza, és 20 db szantál illatút), és egy csomag gyertyát
- 1 csomag dióbelet a diófám alól, amely elegendő egy adag bejglihez :-)

3. díj:
Ajándékcsoomag 3.



A harmadik csomag nyertese is örülhet az alábbi ajándékoknak:

- Eszközöket a meditatív hangulat megteremtéséhez, azaz 2 csomag füstölőt, és egy csomag gyertyát
- 1 csomag dióbelet a diófám alól, amely elegendő egy adag bejglihez :-)

És még nincs vége a nyeremények sorának!!!



Egy külön ajándék is kisorsolásra kerül Jógameditációs Péter felajánlásából. Péter úgy döntött, hogy meglepi a Jívana olvasóit egy ajándékkal, amely nem más mint a Tudás gyöngyszemei 2 dvd, amelyen több Shri Mataji beszéd is található.

A DVD sorsolásában mindazok részt vesznek, akik velem játszottak és az eltelt időszakban megfejtést küldtek be a szerkesztőségbe, de nem nyerték meg a fenti csomagok valamelyikét. :-)

Az ötödik forduló havi nyertese



Az ötödik forduló nyertese, akinek a nevét a kihúzott cetli rejtette, nem más, mint

Kovács Júlia,

aki szintén egy horgolt szélű Shri Mataji képet nyert.

Gratulálok a nyereményhez!

Hatodik forduló

Az utolsó fordulóban egy olyan feladványt, vagy inkább feladatot hoztam, amelynél nincs rossz válasz, így mindenki, aki részt vesz ebben a játékban esélyes a nyereményekre.

A feladvány/feladat a következő:

Arra szeretnélek kérni, hogy írd nekem emailt a meditációs tapasztalataidról. Írhatsz akár egy olyan tapasztalatról, amelyről úgy érzed, hogy számodra egy érdekes, vagy jelentős tapasztalat volt, legyen az valamilyen érzet, vagy belső tapasztalat. Írhaszt arról is, hogy milyen változásokat hozott az életedbe a meditáció, elmesélheted a Te történetedet, vagy azt is megírhatod, hogy miért ajánlanád másoknak, hogy kipróbálják a sahaja jóga meditációt.

Ha megvan a megoldás nem is kell mást tenned, mint írni nekem egy emailt a videkijoga@gmail.com címre, amely tartalmazza a helyes megfejtést.

Ne feledd a levél tárgysorába beírni azt, hogy **JÁTÉK**

Beküldési határidő: **2013. december 14- e éjfél.**

Játékra fel!

Örömteli olvasást, és játékot kívánok!

Hasznos oldalak, érdekességek, információk:

Ha még nem próbáltad a sahaja jóga meditációt, akkor az alábbi linkek egyikén eléred az alapmeditációt:

- *Ingyenesen letölthető hanganyagok a Kolostor Őrétől:
<http://meditacionk.blogspot.hu/2008/12/letlthet-meditcik.html>
- *Videós segítség a meditációhoz:
<http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/onmeg.html>
- *Videós segítség a Kundalini flemeléséhez és a bandan adáshoz:
<http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/Kundalini-fel.html>
- Sahaja jóga Magyarország hivatalos weboldala:
<http://www.sahajajoga.hu/>
- Webes kurzus:
http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvéről az alábbi oldalon tájékozódhatsz, ahol azt is megtudhatod, hogy hol tudod beszerezni, és mely könyvtárakból tudod kikölcsönözni:
<http://metamodernkor.hu/>

